EU SEI O QUE VOCÊ ESTÁ PENSANDO!

Aprenda a decifrar pessoas observando gestos, postura, voz e olhar

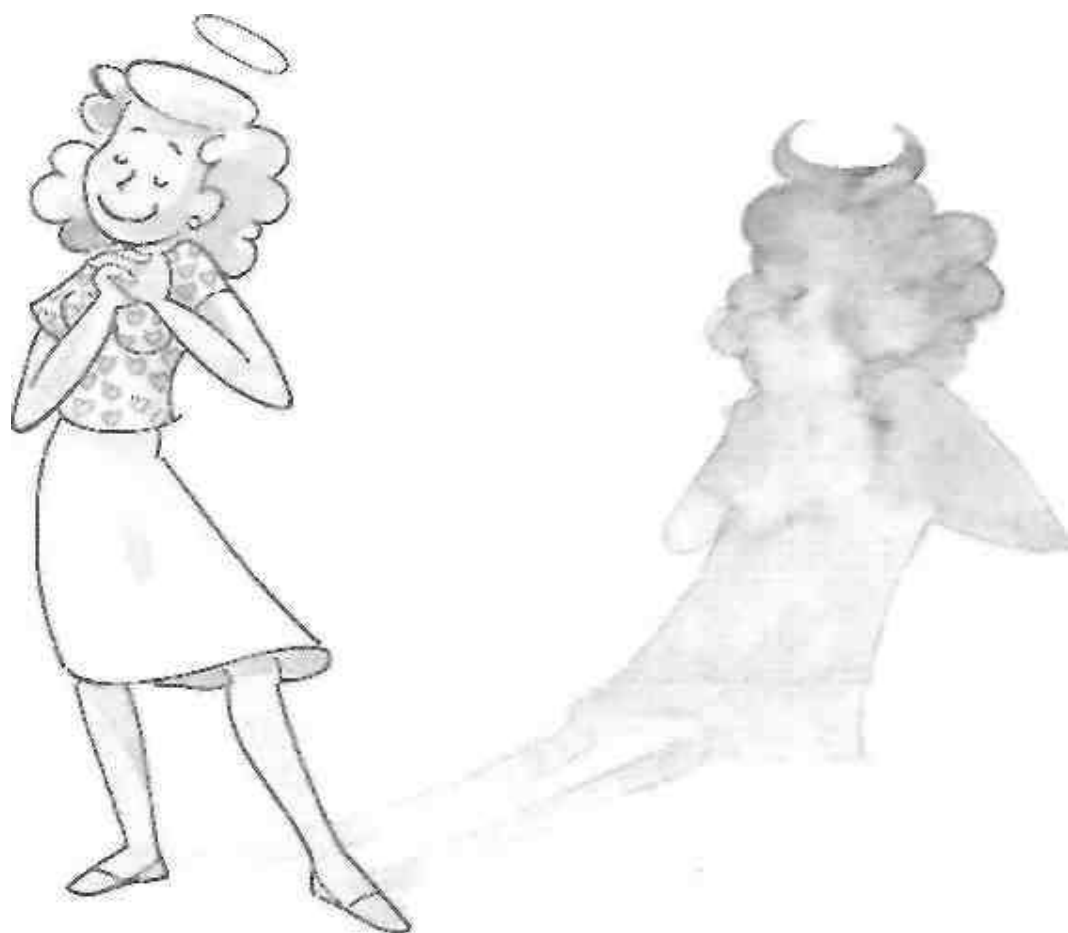
EU SEI O QUE VOCÊ ESTÁ

PENSANDO!

ÍNDICE

• Apresentação.. 5
• Us falsos Bonzinhos... 7
• Teste... 7
• Como ler os resultados.. 9
As quatro pistas
• Pista 1 - A Fala.. 10
• Pista 2 - A Voz... 11
• Pista 3 - O Corpo.. 13
• Pista 4 - O Rosto... 18
• Palavra Final... 21

Apresentação

Você pode descobrir o que
as pessoas
ao seu redor estão pensando.
Basta conhecer um
pouco da linguagem dos
gestos e do corpo,
da expressão e alguns
outros sinais que seu
interlocutor dá sem nem
sequer perceber.
Neste livro você verá como
analisar a pessoa
com quem está conversando
e se de fato ela
está sendo
autêntica ou dissimulada!

Os falsos bonzinhos

Lembra-se daquela amiga que parecia tão sincera e que acabou conquistando seu antigo namorado? E aquele rapaz bonzinho do escritório que não hesitou em inventar uma mentira só para colocar a irmã dele no seu cargo? Tem também aquela vizinha boazinha que vive querendo te ajudar mas por detrás fala mal de você e conta seus segredos para todo mundo...

Todas nós passamos por situações como essas — e por muitas outras, igualmente aborrecidas, frustrantes, dolorosas. Então vem a pergunta, que geralmente fica sem resposta: Por que fui tão ingênua? Por que não percebi que aquela pessoa não era nem um pouco confiável?

Bem, em primeiro lugar precisamos reconhecer que acreditamos demais nos outros e que nem todos merecem isso. Também temos de admitir que quase nunca levamos a sério nossa intuição, que frequentemente nos dá alertas do tipo "viu só que reação estranha ele teve? Vá devagar!", "não conte isso; é um assunto muito íntimo", "cuidado: essa pessoa parece muito invejosa".

Há também um terceiro ponto a considerar que os especialistas chamam de "linguagem não-verbal". Ela é composta de gestos, expressões faciais, posturas corporais e uma série de sinais capazes de indicar se quem está ao nosso lado é confiável ou não.

Neste livro você vai ver como essa técnica funciona e aprenderá a utilizá-la para melhorar sua vida. É simples, fácil e só exige um pouco mais de atenção.

Antes de começar, faça o teste das páginas seguintes. Ele vai mostrar como você lida com os outros e com seu poder de observação. Quando terminar de ler este livro e começar a aplicar a leitura da linguagem não-verbal, volte ao teste e confira como seus resultados estão ainda melhores.

Vá em frente! Quanto mais você praticar, mais craque ficará em descobrir os verdadeiros sentimentos das pessoas ao seu redor. Isso lhe abrirá portas e trará excelentes surpresas.

Experimente!

ATÉ QUE PONTO VOCÊ PODE ADIVINHAR O PENSAMENTO DAS PESSOAS?

O ideal é fazer este teste ao menos duas vezes: antes e depois de ler este livro. Assim você poderá verificar seu sucesso na arte de observar as pessoas e de adivinhar suas emoções mais profundas.

Para testar suas habilidades, leia cada frase e responda SIM ou NÃO, fazendo a anotação correspondente na tabela de respostas. Depois, verifique os resultados e veja como fazer para melhorar cada vez mais seu poder de observação e sua capacidade de ler o íntimo das pessoas.

1. *Sou muito atenta. Esteja onde estiver, sempre presto atenção a tudo o que está a meu redor.*
2. *A primeira impressão que tenho de uma pessoa sempre se mostra correta.*
3. *Consigo me lembrar de tudo o que me dizem.*
4. *Presto muita atenção ao rosto das pessoas.*
5. *Quando não me sinto à vontade ao lado de alguém, procuro descobrir o porquê.*
6. *Quando simpatizo com uma pessoa, procuro descobrir por que isso acontece.*
7. *Reparo muito no comportamento das pessoas, para saber quem elas são.*
8. *Sou capaz de perceber se alguém está mentindo.*
9. *Percebo quando uma pessoa procura controlar a raiva.*
10. *Posso dizer com certeza se alguém próximo a mim - familiar, amigo - está feliz.*
11. *Sei também quando essa pessoa próxima anda preocupada.*
12. *É fácil eu perceber quando alguém está com medo, mesmo tentando não demonstrar.*
13. *Quando penso em alguém, sou capaz de me lembrar de como estava vestido da última vez que o vi.*
14. *Também posso recordar o assunto de nossa conversa.*
15. *Se vou a um lugar onde nunca estive, presto atenção ao percurso, para aprender o caminho.*
16. *Se tiver de voltar a esse lugar, faço-o com facilidade, porque "desenhei" um mapa do local na cabeça.*
17. *Sei dizer se uma pessoa se aborreceu ou não com algo que eu disse.*
18. *Sou capaz de descrever os detalhes do rosto de qualquer pessoa com quem tenha conversado apenas uma vez.*
19. *Quando noto que alguém falta com a verdade, faço perguntas, para verificar se a pessoa cai em contradição.*
20. *Costumo me afastar daqueles que podem me criar problemas ou dificuldades*

<u>*Como ler os resultados*</u>

20 pontos

Parabéns! Você é uma observadora e tanto: nada lhe escapa. E por isso que, na convivência diária, todos a admiram pela capacidade de compreender os outros e de "adivinhar" seus pensamentos. Continue assim, apurando cada vez mais essa habilidade de entender as pessoas e de impedir que elas lhe façam algum mal.

11-19 pontos

Você é muito hábil e por isso precisa desenvolver ainda, mais sua capacidade de "ler" as pessoas. É essa leitura que vai ajudá-la a entender suas intuições, sempre acuradas. Solte-se mais, relaxe e, quando estiver com alguém, procure perceber os sinais que ele lhe envia. Isso vai lhe poupar aborrecimentos e torná-la mais feliz.

10 pontos

Excelente pessoa, você faz o impossível para que os outros se sintam bem a seu lado. Mas, com isso, se esquece de que o importante é você estar bem. Só assim conseguirá satisfação plena. Prestar atenção na linguagem não-verbal dos demais é fundamental para que você possa saber se defender quando preciso e abrir seu coração quando a pessoa valer mesmo a pena.

0-9 pontos

Vamos melhorar esse poder de observação? Você tem uma enorme capacidade de descobrir os pensamentos das pessoas, mas deixa-a de lado. Por quê? Pois de agora em diante você vai desenvolver todas as suas habilidades e usá-las para viver melhor. Enganos todos cometemos. Use sua sabedoria para evitar repeti-los e verá como tudo vai mudar!

As 4 pistas

Lara descobrir a verdadeira intenção das pessoas, precisamos estar atentas a quatro aspectos: o que elas dizem, como dizem, seus gestos e postura, suas expressões faciais. É esse conjunto de sinais que nos dará as pistas certas para saber o que o outro está realmente pensando e querendo.

Pista 1 – Fala
As palavras que cada um utiliza e o modo como falam são muito importantes, pois indicam alguns traços de personalidade capazes de dizer se a pessoa é ou não confiável. Vejamos as principais características que essa pista mostra.
O FALASTRÃO
Faz comentários desagradáveis e muitas vezes ri, achando graça neles. Na maioria das vezes não prejudica ninguém, mas incomoda e aborrece.
O BRIGÃO
Adora discutir e por isso sempre discorda do que lhe dizem. Quer ter a última palavra em tudo.
O FOFOQUEIRO
Vive falando dos outros, em geral para criticá-los, e usa palavras depreciativas quando se refere a alguém. Fuja deste tipo — é encrenca na certa!
O EGOÍSTA
Durante uma conversa, não presta atenção ao que você diz. Está sempre tentando ser o centro de tudo, inclusive dos bate-papos. Por isso, fala demais sobre si mesmo, ou contando vantagens ou fazendo-se de coitadinho.
O INVASIVO
Faz perguntas íntimas e pessoais, querendo saber tudo sobre a vida da pessoa com quem fala. Pode nem usar essas informações depois, mas também é capaz de utilizá-las para criar fofocas. Nunca fala de si mesmo, para não dar munição aos outros.
A VÍTIMA
Vive se queixando de alguém ou de alguma coisa. Acha que o mundo conspira contra ela e é incapaz de enxergar os próprios erros. Por isso, sempre que algo vai mal põe a culpa nos outros, sem compreender que precisa assumir responsabilidade por seus atos.

O CÍNICO

Dá respostas agressivas e/ou irônicas. Está sempre mandando recados através de meias palavras ou de palavras que dão duplo sentido.

O PROVOCADOR

Põe na sua boca palavras que você não disse. Interpreta-o mal de propósito, para provocá-lo, e sai por aí dando uma versão errada daquilo que você falou.

O ADVOGADO DO DIABO

Gosta de tocar em assuntos irritantes. Vê sempre o lado ruim de tudo o que lhe é dito. Se você está animada com algum plano, tenta dissuadi-la, mostrando apenas os obstáculos do caminho.

O DISSIMULADOR

Quando questionado, prefere sair pela tangente. Em vez de ir direto ao ponto, fica dando voltas, como se quisesse enganar você. Às vezes nem é essa a intenção dele, mas na dúvida é melhor se cuidar.

O ENGANADOR

Gaba-se por saber enganar as pessoas e adora fazer piadas que revelam preconceitos étnicos, sociais, de gênero. Pensa que é um sabe-tudo na arte de "enrolar" as pessoas, pois tem sempre uma resposta na ponta da língua.

O CONFIADO

Conta quase tudo no primeiro encontro, dando até mesmo detalhes íntimos de sua vida pessoal. Em geral, é inofensivo, a menos que seja do tipo que faz isso para arrancar segredos dos outros.

***S**e você conhece alguém que tenha uma ou mais dessas características, proteja-se. Evite contar seus segredos, planos, sonhos. Fale apenas sobre coisas superficiais e sem importância - como anda o tempo, quem ganhou o jogo no último domingo, o aumento no preço do cafezinho. Perto de pessoas pouco confiáveis, o melhor é manter a neutralidade.*

Pista 2 – A Voz

Aí está um sinal a que todos devem prestar a maior atenção. Isso porque a voz revela o estado de espírito das pessoas. Quantas vezes, por telefone, você não percebeu tristeza ou mau humor em alguém do outro lado da linha simplesmente ao escutá-la? Do mesmo modo, a voz é capaz de mostrar alegria, disposição, vitalidade. Isso acontece porque, em nosso cérebro, a voz está ligada a regiões relacionadas às emoções. É por esse motivo que ela é reveladora. Poucos conseguem disfarçar a voz para esconder sentimentos. Pesquisas de especialistas sugerem que nossos pensamentos mais profundos influenciam nosso tom de voz. Tentar disfarçá-lo significa desejar esconder aquilo que realmente pensamos - o que, convenhamos, não é exatamente uma prova de honestidade A menos que a pessoa tenha algum problema que provoque alterações em sua voz -

como oclusão dental, desordens auditivas, distúrbios neurológicos -, basta atentar a essa pista para descobrir se ela está sendo ou não sincera. Quando conversar, veja se seu interlocutor apresenta os seguintes sinais e saiba o que eles significam.

FALAR ALTO
É típico de quem procura, mesmo sem querer, chamar a atenção de todos à sua volta. Em geral, essa atitude está associada a pessoas imaturas e inseguras. Algumas guardam raiva ou ressentimento.

FALAR MUITO ALTO
Quem fala alto demais, quase gritando, costuma ser um tipo controlador e autoritário. Tem os nervos à flor da pele e é provocador.

TOM MUITO AGUDO
Indica pessoa nervosa, agitada, imatura, que pode agir por impulsividade, causando problemas imensuráveis.

VOZ MUITO BAIXA
Quando forçada, não-natural, indica insegurança e tentativa de dissimular as reais intenções.

FALA MUITO MANSA
Pode estar associada a tristeza e a alguma raiva escondida. Em geral a pessoa se acha desinteressante, pouco importante, impotente.

VOZ CONTROLADA
Significa que a pessoa procura controlar o tom de voz para não parecer arrogante nem pretensiosa - o que, na verdade, quase sempre é.

VOZ TRÉMULA
Indica nervosismo, medo, humor instável. São pessoas que precisam da aprovação dos outros para se sentir bem.

VOZ MUITO ALTERADA
Aqueles que alteram excessivamente a voz durante a conversa, tornando-se agressivos, mostram necessidade de "derrotar" a pessoa com quem estão falando. É como se dissessem: "Quem tem razão sou eu!".

CHORAM1NGOS
Já reparou? Tem gente que fala como quem está choramingando. Em geral, essas pessoas guardam alguma insatisfação e querem atenção.

VOZ DE CRIANÇA
Adulto com voz infantil revela imaturidade e necessidade de proteção.

TOM RÍSPIDO
Pessoas que têm tom de voz ríspido costumam estar permanentemente zangadas. Gostam de discutir e de dominar.

VOZ SENSUAL
Quando forçada, evidencia que a pessoa deseja seduzir os outros, para que façam aquilo que ela quer.

TOM ARROGANTE
Característico dos tipos mandões, que se acham auto-suficientes em tudo.

FALA MONÓTONA
Aqueles que falam de maneira monótona, sem nenhuma palavra que se destaca da outra, demonstram desinteresse pela vida e distância dos próprios sentimentos.

VOZ MELOSA
Também são pessoas que querem seduzir o outro. Em geral, são dissimuladas: dizem uma coisa e pensam outra.

***P**essoas que tenham uma ou mais dessas características devem ser vistas com cautela. Talvez estejam vivendo alguma fase difícil e passageira, mas também podem esconder seus verdadeiros propósitos. Na dúvida, é melhor não abrir demais o coração, para não se frustrar depois. Dê um tempo, para conhecê-las mais profundamente e verificar se o tom de voz volta (ou não) ao normal. Se não voltar, tome os cuidados de praxe: não fale mais do que o necessário para uma convivência sem traumas.*

Pista 3 – O Corpo

O corpo pode "dizer" muito mais do que as palavras. As tensões, as inseguranças, os medos e todos os outros sentimentos alteram o funcionamento interno do organismo, influenciando, consequentemente, a aparência externa. Por esse motivo, prestar atenção à linguagem do corpo é essencial. Ao desvendar seus sinais, você poderá perceber as verdadeiras intenções e emoções dos que estão a seu lado e daqueles com quem convive no dia-a-dia, seja em casa, seja na escola, seja na vizinhança, seja no escritório.

INCLINAÇÃO
Todos sabemos que quando nos inclinamos para alguém é porque temos esse alguém em elevada estima. Veja, agora, o que significam os diferentes tipos de inclinação.
• ***Lateral:*** *indica amizade sincera.*
• ***Frontal:*** *sinal de grande interesse.*
• ***Para trás:*** *significa que o interesse é mínimo ou nenhum.*

PROXIMIDADE
Quando alguém com quem não temos intimidade se aproxima demais, sentimos um desconforto imenso. É como se a pessoa invadisse um "território" que é nosso - aquele que fica em volta de nosso corpo - e ameaçasse tomá-lo.
Ficamos incomodados com o calor do outro, com seu hálito, seu cheiro. Instintivamente, afastamo-nos. Duro é quando a pessoa insiste e, ao ver nosso afastamento, aproxima-se de novo...
Pois bem, o incômodo que sentimos não é gratuito.
Aqueles que gostam de ficar perto demais de pessoas com as quais não têm nenhuma intimidade estão realmente invadindo o espaço alheio. Em geral, querem dominar o outro e julgam-se melhores do que ele.
Nesses casos, seja firme. Se não adiantar nada afastar-se, abra o jogo e diga que não gosta que se aproximem demais de você. Estabeleça uma distância segura. Preserve seu "terreno".

DISTÂNCIA
Aqui, não há segredo algum: quem mantém distância do outro não quer saber de contato. Por isso, o mais sábio é "ficar na sua". Não insista na aproximação. Não vale a pena.

ESPELHO
Uma pessoa que se interesse por você em geral acompanha seus movimentos. Observa seus gestos com atenção e na maioria das vezes os imita — cruza as pernas quando você o faz, apóia a cabeça na mão quando a vê assim etc. A mensagem, aqui, é clara: essa pessoa quer estabelecer algum tipo de relacionamento mais profundo com você.

BALANÇO
Já reparou como é difícil prestar atenção em alguém que balança o corpo para a frente e para trás? Acabamos nos distraindo com o movimento e perdemos o fio da conversa. Dá uma certa aflição, mas o outro nem percebe, por estar tenso e ansioso. O balanço nada mais é do que um modo de tentar aliviar a ansiedade.

MOVIMENTOS CONSTANTES

Outra coisa que incomoda é quando a pessoa se movimenta demais, demonstrando inquietação. Mexe ora os pés, ora as mãos, ora a cabeça... Esses movimentos indicam agitação e/ou desconforto. Os movimentos constantes indicam impaciência, desconforto e, muitas vezes, irritação.

MOVIMENTOS DE CABEÇA

Vamos ver, um a um, o que eles significam.

• Inclinar para o lado: demonstra atenção e interesse.

A pessoa está com o foco todo voltado para você.

• Sacudir a cabeça: em geral, as pessoas sacodem a cabeça quando estão descontentes com aquilo que está sendo dito. Talvez seja melhor mudar de assunto.

• Afirmar com a cabeça: quando alguém mexe a cabeça para a frente e para trás, fazendo um "sim", das duas, uma: ou concorda inteiramente com o que você diz ou quer apenas agradar. Neste último caso, demonstra insegurança.

Deseja agradar para ser aceito.

• Baixar a cabeça: conversar com alguém que mantém a cabeça abaixada causa desânimo e vontade de interromper logo a conversa. Parece que não há interesse naquilo que dizemos. Na verdade, porém, significa que a pessoa está intimidada, insegura, triste ou deprimida.

• Impelir: "jogar" a cabeça para a frente ou para trás indica desprezo. A pessoa despreza o que o outro está dizendo. Arrogante, julga-se melhor do que ele.

• Coçar a cabeça: é sinal de indecisão. Significa que a pessoa não tem certeza do que quer dizer ou fazer. Talvez seja adequado repetir o que falou, mas com outras palavras. Isso pode ajudar a pessoa a se decidir.

DAR DE OMBROS

Quando você está falando e a pessoa faz um movimento com os ombros, significa que ela se sente indiferente ou não tem opinião formada sobre o que está sendo dito. Quando a pessoa fala e dá de ombros, indica insegurança. Quando esse dar de ombros é muito rápido, em geral significa que ela não está sendo sincera.

POSTURA

A postura é um indicativo importante de como a pessoa se sente em relação a ela mesma e aos demais. Vamos ver o que elas significam.

• Afetada: é aquele tipo de postura estudada, de quem parece estar atuando num palco em vez de simplesmente viver. Essas pessoas, em geral, se preocupam com as opiniões dos outros e procuram se comportar como acham que eles gostariam. Inseguras, não conseguem ficar à vontade nem

mesmo num ambiente descontraído. Pensam apenas em agradar. Não sabem ser autênticas.
• Arqueada: ombros caídos e costas curvadas para a frente significam insegurança, tristeza, timidez. Em geral, pessoas com essa postura costumam ter medo do mundo. Procuram fugir de decisões e esperam que os outros façam as coisas por elas.
• Desinteressada: o ar de "não estou nem aí" acompanha o olhar distante, o corpo meio largado, as mãos nos bolsos, as pernas estendidas. Se você falar com uma pessoa assim, verá que ela nem escutará direito. Na verdade, está com o pensamento longe, em algo que a preocupa.
• Ereta: costas retas, ombros para trás e cabeça erguida indicam confiança, segurança. Por estar à vontade e autoconfiante, a pessoa presta mais atenção aos outros e demonstra interesse. Impossível não simpatizar com ela!
• Fechada: costas retas, cabeça altiva, nariz empinado e um ar de absoluto distanciamento são as características dessa postura. Braços cruzados também fazem parte da cena. São pessoas em geral arrogantes, que fazem questão de mostrar seu desprezo aos demais. Não vale a pena nem se aproximar delas.
• Inclinada: alguém que você conhece anda com o corpo inclinado para a frente? Melhor sair de perto, ao menos temporariamente, porque essa postura indica raiva.
• Rígida: cabeça para o alto, ombros imóveis, costas retas e duras são as características dessa postura. A pessoa parece nos olhar "de cima", como se fosse superior - e é assim mesmo que se julga. Rígidas também no dia-a-dia e com os demais, metódicas, essas pessoas fazem questão de pôr ordem em tudo. Inclusive na vida alheia.

BRAÇOS

As emoções também transparecem no modo de descansar ou movimentar os braços. Vamos ver o que eles "dizem".
• Abertos: essas pessoas vêem os outros como amigos, não como adversários. Nunca farão mal algum aos demais.
• Agitados: no Brasil, é muito comum ver pessoas "falando" também com os braços - eles acompanham cada palavra, como se também quisessem se expressar. Isso é normal. Quando, porém, a agitação é intensa, indica ansiedade extrema e descontrole.
• Às costas: pessoas seguras e confiantes. Não precisam se proteger de ninguém. Abrem-se para o mundo, curiosas, interessadas. São, em geral, inteligentes e simpáticas.
• Cruzados: cruzar os braços sobre o peito indica necessidade de proteção e desconfiança em relação ao outro. Entenda o recado: a pessoa quer se manter longe de você.

• Flexionados: colocar as mãos na cintura, mantendo os braços flexionados, com os cotovelos em ponta, significa zanga ou estabelecimento de uma distância segura em relação ao outro. O melhor é respeitar e afastar-se.

MÃOS

As mãos, você sabe, também "falam", isto é, revelam nossos sentimentos. Vejamos o que elas expressam.

• Apertadas: quando alguém aperta as próprias mãos, ou um objeto qualquer, é porque busca apoio. Tenso, preocupado ou inseguro, procura manter sob controle emoções intensas.
• Cerradas: a expressão "cerrar os punhos" é um engano. O que se quer dizer realmente é "cerrar as mãos", posição que indica raiva, preocupação, necessidade de defender-se de alguma coisa ou de alguém.
• Cruzadas atrás da cabeça: essa posição mostra que a pessoa está segura, confiante e tranquila. Nada tem a temer. Por isso, interessa-se pelo outro e o acolhe com gentileza.
• Dedos unidos: quando as mãos formam um triângulo, com as pontas dos dedos unidas, indica segurança. A pessoa sabe o que quer e tem certeza daquilo que diz.
• Entrelaçadas: com os polegares em movimento, indicam impaciência.
• Escondidas: mãos nos bolsos da calca, do casaco etc. significam necessidade de ocultar algum problema. Podem também indicar insegurança - como a pessoa não sabe onde pôr as mãos, coloca-as no bolso. Simples, não?
• Expressivas: mãos que se expressam, acompanhando o que é dito, indicam emoção profunda, grande interesse por aquilo que é tema da conversa.
• Inquietas: tamborilar os dedos, mantê-los em movimento, mexendo em alguma coisa, indica insegurança e nervosismo. É como se a pessoa precisasse tocar em algo para sentir-se segura.
• Relaxadas: dedos estendidos, mãos relaxadas, palmas aparecendo indicam acolhimento, interesse e abertura para o outro. Pode ir com confiança. Não há o que temer.
• Rígidas: pode se preparar, porque a pessoa não está disposta a ceder um só milímetro. Teimosa, vai insistir em seu ponto de vista até o fim, mesmo estando errada.
• Apertos de mão
- Firme e calmo: indica segurança, abertura, personalidade marcante.
- Fraco: indica medo, fragilidade, falta de confiança.
- Forte: significa necessidade de dominar o outro.
- Muito forte: indica pessoa agressiva.

PERNAS

A posição das pernas pode indicar sinceridade, timidez, insegurança e outros sentimentos. Vamos conhecê-las.

• Afastadas: a pessoa é segura e sincera.
• Cruzadas com um joelho sobre o outro: autoconfiança.
• Perna sobre o joelho: defesa.
• Uma perna sobre a outra: descontração, informalidade.
• Cruzadas e estendidas: necessidade de dominação.
• Unidas: indicam autoconfiança e abertura para o outro.
• Voltadas para trás: uma pessoa sentada, que mantém o corpo inclinado para a frente e as pernas voltadas para trás, normalmente está pouco à vontade. Quer sair do lugar onde está.

PÉS

A posição dos pés mostra sentimentos que as pessoas gostariam de manter escondidos. Vejamos quais são eles.

• Balanço ou batidas: balançar ou bater os pés indica impaciência, nervosismo. E, cá para nós, também é enervante para quem está por perto. Portanto, melhor afastar-se e esperar as coisas se acalmarem.
• Enroscados: enroscar um dos pés na perna oposta é sinal de tensão e de inquietação. Algo está errado com essa pessoa.
• Extremidades apoiadas: quando uma das extremidades - calcanhar ou ponta - ou uma das laterais estiver apoiada no chão, "segurando" o resto do pé, significa que a pessoa não está à vontade. Por isso, dificilmente será sincera.
• Sola inteira no chão: a pessoa é honesta, equilibrada. Pode confiar.
• Tornozelos travados: colocar um tornozelo sobre o outro é típico de quem está tenso ou tem algo a esconder. Na dúvida, proteja-se.

Pista 4 – O Rosto

Procure lembrar-se de uma cena dramática vista num jornal, numa revista ou num noticiário de televisão. Pense nas expressões faciais das pessoas envolvidas. Não seria nem mesmo preciso ler ou ouvir a notícia para saber de que se trata de algo que despertou emoções muito intensas. Os rostos dizem tudo: o desespero diante de uma tragédia, a dor em função de um drama, a impotência e a perplexidade ante um ato violento. Da mesma maneira, sentimentos alegres também se estampam nas faces. Sorrisos e olhares abrem-se para indicar amor, amizade, felicidade. Como podemos ver, os rostos, como as cartas, não mentem jamais. O assunto é "" tão sério que virou tema de pesquisa nos Estados Unidos. E sabe o que os

especialistas descobriram? Que mais de metade da linguagem não-verbal pode ser percebida pela expressão no rosto. Ela diz muito mais do que os sinais enviados pelo corpo.
Por tudo isso, aprender a "ler" rostos é fundamental. Para saber se uma pessoa está sendo franca quando fala ou se usa de falta de sinceridade, basta captar os sinais enviados pela expressão facial. Vamos conhecê-la.

BOCA
Lábios apertados ou abertos num sorriso dão um significado todo especial às palavras, indicando se são realmente sinceras. No código facial, os trejeitos da boca são muito importantes para revelar emoções.

• Sorriso franco: você percebe que um sorriso é sincero quando vê os cantos dos lábios erguerem-se e a boca entreabrir-se. Além disso, as maçãs do rosto se elevam e os olhos brilham.
• Sorriso falso: quando o sorriso não é sincero, a boca forma uma linha curva, com os cantos ligeiramente erguidos. Os lábios, quando deixam entrever os dentes, ficam tensos, e o olhar transmite insegurança.
• Sorriso amarelo: é o sorriso forçado, envergonhado, dado quando a pessoa está sem jeito (ou sem graça) por alguma falta cometida.
• Bocejos: nem sempre o bocejo indica sono. Pesquisas recentes têm sugerido que bocejamos também quando estamos com algum problema, como se, com isso, fosse possível afastar da mente aquilo que nos preocupa. Quando alguém bocejar a seu lado e não for hora de dormir, pode ter certeza: ou essa pessoa está com algum problema ou foi tomada pelo tédio, pelo desânimo.
• Lamber os lábios: em geral indica nervosismo. Quando estamos sob tensão, a boca fica "seca" - incluindo os lábios -, provocando a necessidade de lamber os lábios. Isso ajuda a produzir saliva, aliviando a sensação de ressecamento.
• Morder os lábios: indica algum ressentimento muito profundo e, na maioria das vezes, desconforto.

MAÇÃS DO ROSTO
As maçãs do rosto, mais conhecidas como bochechas, também revelam intenções.
• Falsidade: as bochechas permanecem iguais ou ficam caídas. Pode haver uma ligeira elevação, mas é bem pequena.
• Humilhação: as bochechas ficam caídas, dando ao rosto uma expressão característica.
• Ironia: palavras irônicas são sempre acompanhadas por um esgar - movimento da boca que provoca uma ruga na bochecha.
• Sinceridade: as bochechas se elevam. ° Vergonha: essa é fácil: as

bochechas ficam vermelhas. Quanto mais intensa a cor, maior a vergonha sentida pela pessoa.

QUEIXO

Também o queixo, e o modo como ele é tocado, pode mostrar o que uma pessoa está pensando.

• Aborrecimento: uma pessoa está aborrecida, ou irritada, quando apoia o queixo nas mãos. Significa que ela precisa se concentrar naquele que fala. No fundo, gostaria de estar longe dali.

• Arrogância: pessoas arrogantes, que se julgam melhores do que as outras, costumam manter o queixo erguido, como quem diz: "Veja só como eu sou superior!".

• Concentração: coçar o queixo é sinal de atenção. Se alguém fizer isso numa conversa, pode ter certeza de que o assunto está agradando muito!

• Dúvida: para saber se alguém está indeciso quanto ao que fazer, ou se leva ou não a sério o que você diz, verifique se ele esfrega o queixo. Se esfregar, é sinal de dúvida.

• Medo: é simples descobrir quando alguém está com medo - basta verificar se o queixo está retraído, abaixado, como se quisesse se esconder no pescoço.

• Raiva: o queixo projeta-se para a frente, num movimento que denota agressividade e desafio.

OLHOS

Quer ver só como os olhos são importantíssimos na leitura facial? Pense numa paquera. Lembra-se de como os olhos dele, e os seus, procuravam-se a todo momento? E quanto tempo ficavam assim, fixos uns nos outros? Outra coisa que você pode não ter notado, mas que também aconteceu, foi o fato de as pupilas de ambos terem se tornado maiores. Isso ocorre quando somos tomados, diante de alguém que nos interessa, de emoções agradáveis.

Bem, agora que conhecemos a transparência de sentimentos que os olhares podem indicar, vejamos o que eles nos dizem.

• Alegria: é facílimo saber que alguém está alegre. O olhar brilha, parece sorrir, as pálpebras estão relaxadas. É muito agradável conversar com pessoas assim, não é mesmo?

• Dúvida: olhos estreitados, acompanhados de uma sobrancelha levantada e testa franzida, é sinal de que a pessoa não acredita muito no que está sendo dito. Você precisará apresentar outros argumentos para convencê-la de que está dizendo a mais pura verdade.

• Irritação: para saber se uma pessoa está irritada, verifique se seus olhos se estreitam. Em caso positivo, pode ter certeza de que ela está muito

zangada, em especial se olha fixamente para aquele que lhe desperta esse sentimento.
• Medo: você descobre que uma pessoa sente medo quando seus olhos estão arregalados e as sobrancelhas erguidas.
• Mentira: quer saber se alguém está mentindo? Há algumas maneiras simples de conferir isso. Uma delas é reparar se a pessoa desvia ou baixa o olhar, mesmo que rapidamente. Outra é verificar se o olhar é fixo, estudado, carregado de uma emoção controlada. Em qualquer um desses casos, a mentira é certa.
• Nervosismo: quando uma pessoa pisca demais, olha de um lado para outro, sem sossego, é porque está nervosa, ansiosa, preocupada com alguma coisa. Por isso não consegue concentrar o olhar - e a atenção - no interlocutor.
• Segurança: uma pessoa autoconfiante, segura de si mesma, tem um olhar tranquilo, simpático, que se fixa no interlocutor de maneira suave e natural.
• Susto ou surpresa: olhos arregalados também são sinal de susto ou surpresa. Repare também que a pessoa fica boquiaberta, abrindo muito, ou pouco, os lábios. Se a surpresa for boa, surge um sorriso. Do contrário, ela vai baixar o olhar, desconcertada.
• Timidez: o olhar tímido é aquele meio enviesado, com receio de enfrentar diretamente os olhos do outro. Mas esse mesmo olhar, de soslaio, também pode indicar que a pessoa está interessada mas, por timidez ou medo de não ser bem recebida, teme aproximar-se.
• Tristeza: quando alguém sorri e os olhos não acompanham o sorriso, não brilham, é certo que esse alguém está infeliz.
• Vergonha: quando alguém olha para baixo, sem levantar a vista nem mesmo quando lhe dirigem a palavra, está profundamente envergonhada. Ou completamente deslocada no ambiente em que se encontra.

SOBRANCELHAS
As sobrancelhas acompanham os olhos, reforçando o sentimento que a pessoa está experimentado.
• Interesse: as sobrancelhas se erguem por um momento e voltam ao normal, enquanto os olhos parecem sorrir.
• Preocupação: sobrancelhas juntas e olhos apertados. ° Raiva: sobrancelhas unidas e testa franzida.
• Surpresa: sobrancelhas levantadas.

NARIZ
• Franzido: indica desagrado, insatisfação.
• Empinado: arrogância, esnobismo.

Palavra Final

Agora que você já conhece o mapa da mina, pode desfrutar o grande tesouro desta vida-saber-se capaz de proteger-se, de ser feliz, de ganhar independência para fazer o que quiser. E ter autonomia para mvoher-se com as pessoas que desejar, segura de que, se houver enganos, você será capaz de superáAos e de aprender com eles. Confie cada vez mais em seu poder de observação e em sua intuição. Você só tem a ganhar!